

# Protokoll Qualitätszirkel Intervention am 16.03.2026 | 14:00 – 15:00

---

**Anwesende:** Martina Schockenhoff (Leitung), Edith ?, Tine von Tein, Elisabeth Fritz, Margot Bechteler, Birgit Langer (Protokoll)

**1. Eröffnung** durch Martina und Vorstellung der Anwesenden. Einige nahmen erstmalig teil, deshalb erläuterte Martina die Arbeitsweise und das Anliegen dieses Qualitätszirkels. Termine sind online einsehbar.

**2. Edith stellte ihre Klientin vor:** Jura-Studentin, 22 Jahre alt, gebessertes Long Covid Syndrom, eher vorsichtiger Typ, Ayurveda Einschätzung: Vata Konstitution mit (verdeckten?) Pitta Anteilen, gebessertes Long Covid Syndrom, Examensprüfungen anstehend. Bislang wurde erfolgreich geübt: einfache Stand- und Fußübungen für Erdung und Balance, sowie Yoga Nidra. YN wirkte besonders positiv und wurde regelmäßig geübt. Klientin wünscht allgemeine Stärkung. =>

## **Diskussion und Vorschläge der Gruppe:**

- Empfehlung: Absage des Prüfungstermins
- Sankalpa selbständig neu entwickeln lassen
- Schulterbrücke dynamisch AA betont und frei von Anstrengung
- sanfte Atemübungen auch in Rückenlage mit Armbewegungen: Nadi Shodhana, Brahmari, Kapalabhati soft = „Walfisch-Atmung“ sanfte Bauchbewegungen unter den Händen spüren + AA als Fontäne aus dem Kopf visualisieren (Druckabbau)
- weicher Ball „an die Hand geben“ – AA sanft drücken > EA öffnen/ entfalten lassen
- Krokodil in Seitlage mit sanft dynamischer Armöffnung im EA
- Spaziergänge mit allen Sinnen zur Stärkung; Natur und Füße wahrnehmen

Eine Teilnehmerin hinterfragte allgemein skeptisch den ayurvedischen Aspekt im Kontext von Yoga/-therapie. Manche Institute/ Ausbildungsbetriebe bieten es nicht an (vgl. Dalman/ Soder). Martina wies auf das breite Ayurveda Ausbildungsangebot von Dr. Hedwig Gupta hin. Weitere Diskussion wurde nicht geführt.

**3. Birgit stellt ihre Klientin vor:** Bankkauffrau i.R., 67 Jahre alt, zierliche Statur, leicht introvertiert, Ayurveda Einschätzung: Vata Konstitution mit Kapha Anteil, Scheuermann seit Jugend, Osteoporose, Hypertonie, generalisierte Angststörung (brutaler Raubüberfall in der Bank vor 30 Jahren), Verdacht auf Myasthenia gravis (Symptom: leicht verwaschene Sprache bei Ausschluss eines Apoplex), aktuell aufgrund Doppelbild sehen und Einweisung in Psychosomatische Klinik zur Abklärung. 80% basische Ernährung mangels Einsicht wenig durchsetzbar im Familienalltag.

Klientin übte bislang regelmäßig Schulterbrücke atemgeführt dynamisch sowie Standübungen für Schultergürtel/ Brustbein. Eigenmächtig morgens im Bett: Schulterbrücke 6 AZ gehalten mit Kontraktion der Gluteusgruppe. War so nicht vereinbart. Durch territoriale Entfernung von 620 km wird nur 4 – 6/Jahr in Präsenz geübt; online bei Bedarf und eher nur verbale Erörterung. Außerdem 2x/Woche Wassergymnastik, seit zwei Monaten Line Dance, seit 6 Wochen Logopädie, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen mit anschließendem Nidra Vidya (alles nützlich).

Frage: Gibt es ähnliche Erfahrungen vor dem Hintergrund der unbestätigten Diagnose? Was hilft noch? Schulterbrücke statisch => kontra indiziert bei Hypertonie.

#### **Diskussion und Vorschläge der Gruppe:**

- Martina betonte erneut: Yogatherapie erstellt keine Diagnose; Verdacht führt zu ungünstiger/ unklarer Interpretation der Symptome. Wir beobachten den Klienten genau und hören im zu! Prinzip der Schriftlichkeit unterstützt die Arbeit des Unterrichtenden.
- Schulterbrücke AA betont sanft dynamisch, ohne Druck auf Kehle ohne halten, spielerisch (gern mit Enkelkindern als Spaßfaktor)
- Heldenpositionen stehend AA betont weiterhin
- spielerisches Tönen (MA – AHA – AHAM....) Erkundung der Atemräume
- AA betont zum Stressabbau
- Schulterkreisen mit gehobenen Ellbogen, lass es entwickeln; erspüre Möglichkeiten
- Bauchlage (ausprobieren, auch im Bett) mit Handkissen unter der Stirn: Schulterblätter sanft spielen lassen

Für die Richtigkeit:

Birgit Langer  
Köln, den 17.03.2026